

FARE BOOK  
ADDITIONAL ISSUE  
نمبر اضافی

سالہ ہدایا تواریخ شرعی مشتمل حاکمیت عدوم

ترجمہ شریفی پراکھ صنف

نیا واکاؤ اور ترمیم فرمایا گیا سکویہ ترین میجرین علی حرم

کتاب

ح۔ م۔ انیل خان صاحبین تمولی غلام علی گڑھ

محکم پور علی خان صاحبی اردو میں ترجمہ کر لیا

مطبع نظامی واقع کانپور محلہ پشکا پور میں چھاپا گیا

شعبان سنہ ۱۳۵۴ جون ۱۹۳۵ء

لہذا حمد کہ

# رسالہ بدایا قوائین ضروری متعلق حفاظت صحت عوام

ترجمہ سنیشری پرائمر مصنفہ

جناب ڈاکٹر ڈوڈا مہرز فطر جبریل ڈاکٹر حسین محمد علی کمال سہری

جس کے

ح - م - اسماعیل خان صاحب رئیس مامولی ضلع علیگڑھ

محمد یوسف علیخان صاحب اردو میں ترجمہ کر لیا

مطبع نظامی واقع کانپور محلہ چکا پور میں چھاپا گیا

شعبان ۱۳۱۵ھ جون ۱۹۰۲ء



## دیباچہ

میری عرصے سے تمنائی زلی تھی کہ کوئی موقع ایسا ملے کہ اپنے ملک  
لوگوں کے واسطے وہ صورت پیدا کروں جس سے ہر ایک کی علمی و ماغ  
لوگوں کے خیالات سے کامل واقفیت پیدا ہو اور ان خیالات پر عمل  
کر کے نفع عام حاصل کر میں اور جو یہ دینا میری کا پڑا ہوا ہوا ٹمہ چاہو  
اس عرصے میں میری خوش نصیبی سے مجھ کو جناب خواجہ حاجی محمد  
احمد خان صاحب رئیس اعظم قذافی خلیفہ عالم نے نوکر رکھا اور  
خاص ترجمے کے کام پر تعین فرمایا چنانچہ مجھ کو اپنے مافی الضمیر کے  
اطلاعات کے واسطے حسبِ لخواہ یہ ذریعہ مل گیا کہ عمدہ انگریزی زبان کی

تصانیف کا حتی الوسع سلیس اردو زبان میں ترجمہ کر کے پیش نظر میں  
 کیا جاوے۔ اگرچہ بہت سست ہو گا۔ زبان ہندکوہ سے بخوبی واقفیت ہو کہ تہ  
 ہیں۔ لیکن اونکا میلان طبع کبھی زیادتی کے ساتھ اسی کہ یہ ترجمہ  
 کہنے کا نہوا بننے بالعموم تسع پوسپنجے۔ میں نے قصہ کیا ہے کہ قی  
 الامکان سالیس کی کتب کا ترجمہ کروں۔ اور وہ ترجمہ نہایت  
 صاف با محاورہ عام فہم اردو میں کیا جاوے۔ اس غرض سے  
 یہ رسالہ موسومہ سنٹیٹیری سالیس پر ایمر حکم دیا یا ہے جناب حاجی  
 صاحب مدوح کے اردو میں ترجمہ کیا گیا۔ یہ میری ایک بے فتنے  
 کی محنت کا صلہ ہو۔ اسکے ترجمے میں جناب حاجی صاحب موصوفت  
 نے بہت کچھ مددی ہو چکا میں تہ دل سے مشکور و ممنون ہوں۔

العبہ

محمد یوسف علیخان دہلوی خلیع علیگڑھ

واقع ۲۵ جمادی الثانی ۱۲۸۴ھ

## تہذیب

علم حفاظت تندرستی کا یہ طلب ہو کہ مختلف اثرات جو اعمال گروہ انسان پر ہوتا ہو اور جو توجہ کی جائے جسکے ساتھ یہ لحاظ رہے کہ جو بھلائی پہلے سے ہو ہو اسکی ترغیب ہوتی رہے اور جو کچھ کہ مضرت ہو اسکی تخفیف کی جائے یا اسکو قطعی دفع کر دین اور اسکی خرابی کے رفع کرنے میں مشغول بنیں۔ اس علم کا یہ منشا ہو کہ عوام کی تندرستی قائم ہو اور اسکی ترقی ہو اور اسکے متعلق جو اسباب قابل اعتراض ہیں اونکے دور کر نیے مرض کا انسداد کیا جائے حقیقت میں یہ ایک ایسا مضمون ہو جسکی ضرورت سے ممکن نہیں کہ انکار کیا جائے اور حسبہ طلاق مبالغے کا کرنا امر دشوار ہو۔

مہر ولی طبیب کا تو یہ کام ہو کہ مرض کا علاج کرے اور اسکو اچھا کرے۔ مگر عام علم حفاظت تندرستی کا یہ کام ہو کہ عمدہ کوششیں مرض کے پیدا ہونے کے انسداد میں کرے۔ یہ بات عموماً تسلیم ہوگی کہ انسداد و نسبت

علاج کے بہتر ہو۔۔ لہذا حفاظت تندرستی عوام میں بسر گرمی و دوسوی شامل ہونا چاہیے اور اس قسم کے پسندیدہ نتائج کی ترقی دینے میں انکو ہر طرح کی کوشش کرنے کی ترغیب ہونی چاہیے۔ معلوم کو چاہیے کہ اپنے شاگردوں کی زندگی اور کام کے بہترین قواعد کے وانشین کرنے میں کوئی جزو محنت کا باقی نہ رکھا جاوے۔ اور واضعان قانون کا فرض ہو کہ تندرستی کے لیے عمدہ تدبیروں کو منظور کر کے جاری کریں۔

دنیا میں عمدہ تندرستی سے بڑھ کر کوئی نعمت نہیں ہو۔ اس کے بغیر اپنا اپنے تختوں پر اور شرفائی نامدار معزز عہدوں پر اور مالدار اپنے جمع کیے ہوئے خزانوں میں تباہ حال و خوار رہے ہیں۔ برخلاف اسکے غریب محتاجی لوگ جو اپنی عرق ریزی سے روٹی کھاتے ہیں وہ اپنی زندگی خوش گذرانی میں بسر کرتے ہیں اور اس سے خوشی حاصل کرتے ہیں۔ ایک پُرانے انگریزی ماقول کا یہ عمدہ مقولہ ہے در تندرستی تمام ملکوں سے بڑھ سکتا ہو اور یہ میل عقیدہ ہے کہ ایک تندرست موچی نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہو، زندگی کو خوشی سے بسر کرنے کے لیے عوام کی تندرستی ضرور بہتر خواہ مالدار ہو یا غریب خواہ اعلیٰ ہو یا ادنیٰ۔ اس کا نفع عام ہو

اور کسی فرقے کے واسطے نہ دشمنین کیا گیا ہو۔ اس واسطے تمام فرقوں کا یہ فرض ہو کہ اس عمدہ کام کے پورے کرنے میں جو کچھ مدد وہ کر سکتے ہیں کریں کیونکہ حقیقت یہ قومی ضرورت کا کام ہے۔ ہندوستان کے لوگوں میں یہ بات بکثرت پائی جاتی ہے کہ منسل اور بوا کو خدای تعالیٰ کے قہر کا باعث ٹھہراتے ہیں اور مایوسی کی حالت میں یہ سوچ کر کہ جو کچھ شدنی ہے اور کا اندادنا ممکن ہے بیٹھ رہتے ہیں۔ برہمن گزرین کہ اس قسم کے عقائد بڑے مین بھی پھیلے ہوئے تھے لیکن علم کی بڑھنے والی روشنی کے مقابلے میں وہ عقائد منسل پرانی چیز کے مرجھا گئے۔ چنانچہ اسطرح سے ہندو میں بھی ہو گا کیونکہ حقیقت ایک چیز ایسی ہے جو انجام کار خود نشین ہو جاتی ہے۔ عام لوگوں میں اشاعت تعلیم اولن تعصبات کو جو سب کی اقبال مندی کے مانع ہیں کم کر دینی اور جڑ سے اکھاڑ دیں۔ اور اب بھی نسبت اول کے زیادہ تعلیم یافتہ لوگوں کے دلوں میں حفاظت تندرستی کے فائدہ مند تسلیم ہونے کی سبب اری کی کافی علامتیں پائی جاتی ہیں۔

گورنمنٹ ہندوستان نے اس کام کے شروع کرنے کے لیے اول ایک کمیشن متعلق حفظان صحت مقرر کیا جس میں ایک پریزیڈنٹ اور پانچ ممبر

اور ایک سیکرٹری شامل ہیں۔ اور پھر مستقل طور پر شاہی کشتہ متعلق صفائی اور صوبے کے کشتہ ان صنفائی مختلف لوکل گورنمنٹوں میں مقیم ہیں اور آخر کار اس ملک کے شہروں اور قصبوں میں میونسپلٹیاں قائم کیں۔ ان مختلف تحریکوں سے عمل غرض عوام کی حفاظت تندرستی جو تمام جو کچھ کہ گذشتہ زمانے میں گورنمنٹ نے کیا یا جو آئندہ کریگی اوس سے کام کا ایک حصہ ظاہر ہوتا ہے یا ہوگا لیکن بغیر دوسرے مقاصد زیر تجویز کو پورا نہیں کر سکتی ہے۔

غرض کہ لوگوں کی عام بہبودی اور انہیں کی خوشن اور ارون قوتوں پر جنہیں اپنا اختیار بنیاد ہے۔ گورنمنٹ کی مداخلت اور عقلمندانہ قانون اگر بہت کچھ مدد دیتے ہیں لیکن صرف وہی کافی نہیں۔ حفاظت تندرستی کے عام نتائج سے موافق دستور اور قاعدے کے لوگوں کو نفع حاصل کرنا چاہیے۔ اور اچھی طرح سے اوس ترقی کے روکنے والے اسباب کو جنگا اثر گروہ انسان کے طرز بود و باش اور خاص جسمی یا مادی سبب سے ہوتا ہے واقفیت پیدا کرنا چاہیے۔

عام لوگوں کو علم حفاظت تندرستی سے واقف کرنے کے لئے علم جو



اور قوانین تندرستی کی ضروری تعلیم ہر ضلع اسکول میں ایک جہز سلسلہ  
تعلیم کا ہونا چاہیے۔

ہندوستان میں حفاظت تندرستی بڑی عسرت و شان کا سبق ہو  
اور جبکہ زمانہ حال کا کام قرار دینا چاہیے۔ قبل اسکے کہ وہ ایک مناسب  
اصول پر بنا کیا جاوے عرصہ دراز کے تعصبات جو بے پروائی اور  
جمالت اور مذہبی تعلیم سے ہوتے ہیں منسوب کرنا چاہیے۔ لوگوں  
کی بہبودی کو پیش نظر رکھ کر بڑی تعداد روپوں کی صرف کرنا چاہیے۔ اسکی  
ترقی کے واسطے طبعی طور سے مدد ہونا چاہیے اس طرح سے کہ ہونا انسانوں  
کو اسکی ضرورت کے معنی یا مطلب کی تعلیم دی جاوے دونوں طرف  
یعنی فرداً فرداً ذاتی طور سے اور عموماً عوام الناس کو اسکی تعلیم دی جاوے  
جبکہ ایسے عقائد ایک مرتبہ لوگوں کے دلوں میں مضبوط ہو جاویں گے  
تو پھر اسے تعصبات رفتہ رفتہ راستہ لینے کے اور عمدہ قانونی مسودات  
زیادہ آسانی سے عمل میں لائے جاسکیں گے کیونکہ لوگ خود اپنے اہل  
فائدہ اٹھاویں گے۔ ہندوستان میں مشکل سے کوئی مقصد یا دہیہ ہوگا  
جس میں حفاظت تندرستی کے متعلق سنگین عیوب نہ موجود ہوں

بری ترکیب کے مکانات غلیظ پانی اور صفائی کا نہوتا ہر جگہ رائج ہو۔ شہر  
 اور قصبوں میں چٹنگی کے عمدہ داروں نے حفاظت تندرستی کیونکر  
 کچھ کچھ بندوبست کیا ہو لیکن ابھی بہت زیادہ تکمیل ہونے کو باقی ہو۔ دیتا  
 کی صفائی پر بالکل کوشش نہیں کی گئی ہو۔ جب ہم اون قوانین تندرستی  
 کی متواتر ترتیبی کا کہ جو ہند میں حاصل ہونا چاہیے خیال کرتے ہیں تو  
 تعجب کی یہ بات پائی جاتی ہے کہ کاروبار میں زیادہ اتری نسبت  
 کہ جو انکی موجودہ حالت میں ہو نہیں پائی جاتی۔ لفظ آب و ہوا  
 کلمت، کی جگہ جو فارسی سے مشتق ہوا ہو اور جسکے لفظی معنی پانی  
 اور ہوا کے ہیں ایک نہایت صریح لفظ ہو۔ خالص ہوا اور خالص پانی  
 یہ دونوں تندرستی کے واسطے ضروریات، سے ہیں مگر کسی جگہ کی ہوا اور  
 پانی کیسے ہی خالص اور اپنی اصلیت میں کیوں نہوں وہ سلسلہ وقت  
 میں جا کر غلیظ ہو جائیگے لیکن اگر عوام کے عمدہ فہم انکے خالص رکھنے  
 کے لیے تدابیر جاری رکھیں اور انکو اونپر عمل درآمد کرنے کے واسطے  
 رغبت دلائی جاوے۔

چونکہ حفاظت تندرستی کے مضمون پر مختلف ضامین کا لحاظ کرنا ہوتا ہے

لہذا اون مضامین سے مجملاً اور باقاعدہ ذیل کے صفحات میں اوس کے  
تناسب عنوان کے ساتھ بحث ہوگی۔

### موقع اور مٹی کا انتخاب

ہندوستان کے بہت سے قصبہ اور دیہات کی ابتدا اوس وقت سے ہو کر  
جسکی کوئی یادداشت نہیں ہو جن موقعوں پر کہ وہ موجود ہیں زیادہ تر  
ضروریات جنگ کے باعث سے پانی کی رسد میں آسانی کی وجہ سے ہو یا  
 تجارت کے نفعات کے لحاظ سے یا چند جگہوں کی مشہور پاکیزگی کے باعث  
اونکی بنیاد ہوئی۔ چنانچہ اس ملک کے لوگ اپنے مسکنوں سے ایسے مائیں  
جسکی بہت سی تحریری نظیریں ہیں کہ اون جگہوں پر قصبہ اور دیہات  
اوقات تکلیف و رازد امن تباہ ہو گئے تھے تاہم برسوں کے بعد جب صلح  
اور حکم ہو کر قائم ہوا تو قدیم باشندوں نے واپس آ کر انہیں جگہوں پر جہاں  
کہ قدیم مکانات پیشتر کھڑے تھے پھر اپنے گہروں کو بنایا۔ ایسی حالتوں  
میں انتخاب موقع کا ناممکن ہو۔ لیکن جب پرانے قصبہ میں وسعت  
دی جاوے اور نئے جہاں جموعی طور سے مکانات بنائے جاوے تو جیسے  
کہ موقع اور مٹی کی طرف توجہ کی جائے۔

تعمیرات کے اخراجات کے واسطے اونچی جگہ کا ترجیح دینا چاہیے۔ اسیلے کے پانی  
 اچھی طرح سے بچاؤ گیا۔ ایسی نشیبی زمین جس میں آسانی سے پانی نہیں نکل  
 سکتا ہو یا تری قائم رہتی ہو ہرگز منتخب نہ کیا چاہیے۔ ایسی مٹی جس میں کوئلہ  
 کرکٹ شامل ہو اور بھی بدتر ہو کیونکہ عام طور سے اوسمین حیوانی یا نباتاتی  
 سڑا مادہ موجود ہوتا ہو اور جس میں ہر وقت گرمی اور تری کی کارکردگی کے  
 ذریعے سے مملکت تبخیرات پیدا ہوتی ہیں اور وہی بیماری کی اصل و بنیاد  
 ہو جاتی ہو۔ سب سے عمدہ مٹی تعمیر مکان کے واسطے وہ ہے جس میں نہ بہت  
 نہ کم بالولٹی ہو چکنی اور سیاہ مٹی کے تر رہنے کا احتمال ہو۔ جو مٹی تیلنی خواہ  
 چکنی خواہ پتھر ملی ہو وہ دین میں حرارت کو جذب کرتی ہو اور رات کو سرد  
 ہو جاتی ہو۔ ہندوستان کے اون قطعات زمین میں جو مکانوں کے  
 قریب ہوں گھانس لگانا چاہیے اور مناسب تعداد کے عمدہ سایہ دار  
 درخت لگانا چاہیے کہ جسے ٹھنڈی ہلکی اور نیزہ آنکھ کو خوش کرینگے۔  
 ورنہ وہ قطعات تندرستی اور آرام کے لحاظ سے حد سے زیادہ گرم رہتے  
 ہیں۔ جنگل کی گھانس پات اور خراب نباتات ایسی جگہوں پر کبھی نہ  
 بڑھنے دے۔ وہ صرف نظر اور حس شامہ ہی کو بُرے نہیں معلوم ہوتے

بلکہ درحقیقت مُضر صحت ہیں۔

ایسی جگہوں میں جو اوسرہیں اور دلدل اور دھسن کے نواح میں مکانات بنانے کے واسطے خصوصیت کے ساتھ اقلع کیا جاتی ہے۔ جبکہ ایک دلدل ایک قصبے یا دیہ کے قریب پہلے سے موجود ہو تو اوسکے گرد گھنے بانسوں کا لگانا یا اوسکے اور قصبے یا دیہ کے مابین دوہری قطار درختوں کی لگانے اوس مقام کی تندرستی کا بہت کچھ ترقی کی طرف میلان ہوگا۔ درختوں میں یہ خاصیت ہے کہ دلدلی تنجرات کو جذب کرتے ہیں اور جب ہم اونکو دانشمند طور سے لگاویں گے تو وہ برائیاں جو اونسے پیدا ہوتی ہیں یا تو بالکل جاتی رہیں گی یا اونہیں بہت کچھ تخفیف ہو جائیگی۔

### مکانات کا بنانا اور اونکا بندوبست

ہند کے قصبات اور دیہات میں مکانات کا بنانا اور اونکا بندوبست عموماً بہت زیادہ معیوب خاصیت کا ہے وہ اکثر تنگ جگہوں میں آس میں جمع کر دیے جاتے ہیں جنہیں نہ روشنی کا لحاظ ہوتا ہے نہ آمدرفت ہوا کا نہ صفائی کا اور نہ تازہ ہوا کے مناسب نکاس پر لحاظ ہوتا ہے۔ قصبات میں کوئی گلی ۲۰ فٹ سے کم چوڑی نہ ہونا چاہیے دیہات میں ۱۲ یا ۱۴ فٹ

کی چوڑائی کافی ہوگی کیونکہ مکانات نیچے ہوتے ہیں۔ ایسے بندوبست سے تجارت میں آسانی ہوگی اور حفاظت تندرستی کے بھی مناسب ہوگا۔  
 جس قدر مکانات بلند ہوں اور سیدھے سرکلین چوڑی ہونا چاہیے اس لیے کہ بے روک ٹوک ہوا کے جھوکے آ اور جاسکیں۔ زمانہ گزشتہ کی غلطیوں کی اصلاح کیواسے ہر ایک موقع حاصل کرنا چاہیے یعنی پرانے مقببات اور دیہات کی گلیوں کو ایک واجب اندازے پر وسعت دیاوے اور نئی گلیاں نادرست بناوٹ کی جائز نہ رکھی جاوین۔

ہندوستان میں معمولی دیہاتی مکانات کی شکل چوکور ہوتی ہے۔ دیواریں چھوٹی ہوتی ہیں اور مٹی کی بنائی جاتی ہیں۔ ان دیواروں میں سے صرف ایک دیوار میں قریب ۲ فٹ چوڑا اور پانچ فٹ اونچا تنگاف ہوتا ہے جس میں سے مکان والے آتے جاتے ہیں۔ چھت عموماً چھپر اور بالنس کی ہوتی ہے کہ جو پتیلے ڈورے سے کس دیے جاتے ہیں۔ اس سادہ بناوٹ کو اس طرح سے کہ ہر ایک ٹیکر تین دیواروں میں ہے۔ انچھ مربع راہ کر دیاوے بہت کچھ بہتر کیے جاسکتے ہیں جس سے یہ غرض ہے کہ ہوا کی آمد و رفت عمدہ طور سے رہے اور روشنی کا مناسب دخل ہو۔ اور یہ مذکورہ بات ہر وقت میں چاہی گئی ہے لیکن زیادہ

خصوصیت کے ساتھ جاڑے اور برسات کے موسم میں۔ موسم گرمی میں جو  
ہوا اندر آتی ہے وہ پہلی ٹیٹوں سے جو تنکوں یا خس یا جواسے کی بنائی جاوے  
اور ہنکواون راہوں پر لگاوین ٹھنڈی ہو سکیگی۔ اون ٹیٹوں کو ایک سیک  
تختے میں جمع چوکھٹے کے اندر اوپر اور نیچے سکرین کے لگائیں۔ اور جیسی کہ ضرورت  
ہو اونکو بند کردین یا کھولدین اس طرح سے کوئی دقت نہوگی۔

جن پودوں سے کہ آفتاب کی روشنی رک جاتی ہے وہ زردی مائل اور کم قوت  
ہو جاتے ہیں۔ ایک عام کا شہکار اس بات سے ایسا آگاہ ہو کہ وہ اپنے  
کھیتوں کے فواح میں لپ سٹرٹ ہرگز درختوں کا لگانا پسند نہ کرے گا۔ کیونکہ وہ  
خوب جانتا ہو کہ اونکا سایہ ایک وقت میں میری پیداوار کے حصوں کو نقصان  
پونچاویگا۔ آفتاب کی روشنی مساوی طور سے بنی آدم کی تندرستی کے  
واسطے ضروری ہے۔ اگر ایک شخص ہمیشہ ایک تاریک کمرے میں رہے تو زرد  
پڑ جائیگا کم زور و بیمار ہو جائیگا۔ جو لوگ سخت بیماری سے اچھے ہوتے ہیں  
اونہیں روشنی کی عمدہ تاثیرات اکثر دیکھی جاتی ہیں۔ وہ لوگ اصلیت میں  
روشنی کے زور آور اثر کی قوت اور جوہر کو جذب کرتے ہیں۔ ہر کمرے میں  
جس میں انسان رہتے ہوں ایک یا زیادہ کھڑکیاں یا دروازے ہونے چاہئیں

اس واسطے کہ تازہ ہوا اور روشنی بلاروک آ سکے۔

عام پانچا نون اور پلاوٹ کچا نون کے پانچا نون مین ہمیشہ مٹی کے برتن  
 مہیا کرنا چاہیے۔ ایک سیٹ تو پیشاب و رقیق سیلے کے واسطے استعمال ہو  
 دوسرا مجسم فضلے کے واسطے استعمال ہونا چاہیے۔ ایسے تمام برتنوں مین  
 ایک مناسب مقدار بارک خشک مٹی کی بدلو روکنے کے واسطے ڈالنا چاہیے  
 اوقات عین پر خا کروں و نکو صاف کیا کریں اور نچا سہتا کو بچا یا کریں۔  
 اگر یہ طریقہ عام ہو جائے تو مکانات کے اندر اور اونگے گرد مین مٹی خواہ قصبہ  
 مین یا شہر مین ہو بہت کچھ غلط ہونے سے محفوظ رہے گی۔ گذشتہ سالوں مین  
 اس قاعدے کی تکمیل چلیا نون مین ہوئی اور اطمینان کے قابل  
 نتائج حاصل ہوئے۔

### بدر رو یا پانی کا نخاس

کل لوگوں کی واسطے بلجا فاضلانی اور عام آرام و آسانی کے عمدہ بدر رو کا  
 ہونا ضروری ہے۔ اگر ایک قصبہ یا دیہ کسی اونچی زمین پر واقع ہو تو اس کے  
 نواح کی زمین کی جانب قدرتی ڈھلاؤ ہوگا اور پانی جلد بہا و گیا۔ اس کو  
 قدرتی ڈینچ کہتے ہیں۔ اور یہ عام طور سے پہاڑی مقامات اور اونچی



مین بہت پایا جاتا ہے۔ لیکن جس جگہ کہ گروہ مرد و عورت اور بچوں کا ہوا  
 سطح کے مقامات میں جو قرب و جوار کے ملک سے بھی نیچے ہوں (جیسا کہ  
 عموماً ہند میں پایا جاتا ہے) رہتا ہو تو اس وقت میں مصنوعی ڈینچ کا بننا  
 ایک حکمی ضرورت ہوگی۔

ایسی حالتوں میں جبکہ نہ تو قدرتی ڈینچ ہو اور نہ مصنوعی پانی جراثیم  
 بارش کے ٹھہر جاتا ہے۔ اور لوگ بغیر اسکے کہ دلدل میں تکلیف چلین سپرین  
 ادھر او دھر نہیں جاسکتے ہیں۔ گاڑیوں کا راستہ رکھتا ہے اور بعض اوقات  
 بالکل بند ہو جاتا ہے۔ اور بے چینی اور بقیاری از بس غلبہ کرتی ہے۔ زمین  
 تر ہو جاتی ہے۔ اور برسات میں جبکہ ہوا میں پانی کے بخارات کثرت سے  
 بجاتے ہیں ہر چیز ہر طرف سے نم ہو جاتی ہے۔ موقع آبادی میں شدت  
 سردی پڑنے لگتی ہے۔ جبکہ آفتاب پھر چمکتا ہے پانی کے چھوٹے تالاب جنہیں گڑاؤ  
 گلی کا میلا ملا ہوتا ہے اور جنہیں کہ ہمیشہ ایک مقدار حیوانی یا نباتی شے  
 مادے کی ہوتی ہے خشک ہو جاتے ہیں۔ مرکبات کی تفریق شروع ہوتی ہے  
 مضر بو اور منہ بخیر بلاروک نکلتی ہے۔ بخار۔ دست۔ سنگرہنی۔ وجع مفاصل  
 اور کھانسی کے امراض پھیلتے ہیں اور قصبہ یا گائون جو ایسی جگہ پر ہو

بیاری سے مصیبت زدہ ہو جاتا ہو۔ قبل اسکے کہ ایسی جگہ کے لوگ امر صنف  
 نہ کو رستہ بند رہی، ناما صنف جانے کی امید کریں عمدہ اصول پر پانی کا نکاح  
 تمام ہونا چاہیے۔

اکھلی ہوئی اور کم گہری نالیان (جنکو عموماً سہر ڈرین کہتے ہیں) گلی کوچے  
 کی سڑکوں کے ہر دو جانب اس ملک کے نہایت ہی مناسب ہونگی۔ وہ  
 سادہ بناوٹ کی ہوتی ہیں۔ اونکو ہر وقت آسانی سے صاف کر سکتے ہیں  
 اور اونکی مرمت بہت آسانی سے ہو سکتی ہے نسبت اسکے کہ وہ ڈھکی  
 ہوئی ہوں۔ سڑکیں خواہ پختہ ہوں یا نہ ہوں اونکو بیچ مین سے اونچا  
 کر کے نالیوں کی طرف ڈھلاؤ کر دینا چاہیے۔ صفائی کے اصولوں سے  
 کنکری سڑکوں کو ترجیح ہو کیونکہ ناپاکی یا آلودگی جذب ہونے سے باز رہتی  
 ہے نسبت اسکے کہ صرف کچی سڑکیں ہوں۔

کسی قصبے یا دیہ کی تمام نالیوں کا ڈھلاؤ ایک خاص نالی یا اگر ضرورت ہو  
 تو زیادہ کی طرف ایک سمت میں ہونا چاہیے اس غرض سے کہ جو کچھ او  
 اندر ہو اس خاص نالی میں چلا جاوے۔ اصل یا خاص نالی اپنے موقع  
 میں سطح بنائی جاوے کہ اوسکا ڈھلاؤ یا میلان ایک منزل مقصود کی

جانب ہونخوا وہ ایک عمیق چشمہ ہو یا تالاب ہو یا دریا ہو۔ اگر بند بختی سے  
ایسا موقع دریا منتخب ہو جہاں میلے کا بوجھ اتارا جاوے گا تو یہ ہونا چاہیے  
کہ نالی کی دریا میں ملنے کی خاص جگہ قصبے کے نیچے ہونے کہ اوپر تاکہ اوس  
آبادی کے باشندے ناپاک پانی کے پینے کے خطرے سے بچ جائیں  
اس بات پر اون شہرون میں جو دریا کے کناروں پر واقع ہوں ہمیشہ  
توجہ نہیں کیجاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خاص نالی کا میلہ دریا کے پانی کو  
ناپاک کر دیتا ہے جسکو کہ اوسکے باشندے اکثر پیا کرتے ہیں۔ ایسے ضروری  
معاملے میں یہ بہتر ہو گا کہ اول ہی موقع پر اس غلطی کی اصلاح کر لیں  
اگر ہندوستان کے قصبات اور دیہات میں مناسب طور سے پانی  
کا نکاس ہوتا تو بیماریاں بارشوں میں بھی کم وقت معلوم ہوتی جیسے کہ  
انسان بعد غسل کے واقع میں خوش اور زندہ دل معلوم ہوتا ہے  
اسی طرح اس ملک کے قصبات اور دیہات پانی سے اچھی طرح سے دھو  
جانے سے عمدہ حالت میں ہوتے۔

### پیشاب اور پانیخانہ

حفاظتِ سندرستی کے متعلق جو معاملات ہیں انہیں سے بہت ضروری

ایک بات یہ ہو کہ میلے کو لیجا کر اوسکی مناسب طور سے ترتیب دین۔ ہر شخص  
 دونوں جنس کا جسمین ہر عمر والا شامل ہو ڈھائی اوٹس پانخانہ اور چائین  
 اوٹس پیشاب ۴۴ گھنٹے میں خارج کرتا ہو۔ اس شرح سے ایک ہزار مرد  
 عورت کا ۳۳ من میلہ روزانہ الگ کرنا پڑتا ہو۔ پانخانے پیشاب کی صفی  
 خاصیت کی وجہ سے اور اوس میں مرکبات کی تفریق کی قابلیت کی وجہ سے  
 اور اونکے اجزاء متفرق ہونے کی حالت میں سنگین امراض و ٹھکڑے ہونے کی  
 وجہ سے چاہیے کہ فوراً آدیون کے مکانات اور اونکے نواح کا پانخانہ پیشاب  
 لیجا کر ایسی جگہ ڈالیں کہ جو معرض خوف و خطر سے باہر ہو۔

بہت زیادہ پسندیدہ کام یہ ہوگا کہ جو چیز آدمی کی غذا بناتی ہو وہ بلاضرر  
 رسانی کے مثل کھاد کے زمین کو واپس جانا چاہیے۔ اسکا بڑاؤ بندھنا  
 جھینگوں میں کیا گیا ہو اور اون باغات کو جو اونسے ملے ہوئے ہیں بڑا  
 فائدہ پہونچا ہو۔ اس ملک کا معمولی کاشتکار بنی آدم کی کھاد سخت  
 مخالفت رکھتا ہو مگر وہ اس بات کو خوب جانتا ہو کہ شہرون اور بڑے بڑے  
 مقاموں میں اور اونکے چاروں طرف جو زمین ہو اوسکی زرخیزی زیادہ  
 اوسی وسیلے سے ہو۔ ہندوستان کی پیداوار فصل کے لیے بہتری کی صورت

ہوگی اگر اسکا استعمال زیادہ تر مروج ہو جائے۔ اس بات پر گریٹ برٹن  
 میں زیادہ توجہ ہو رہی ہو اور وہاں کے لوگ خود ہی اپنے نفعات کے  
 لحاظ سے اس مسئلہ کو حل کرینگے کیونکہ گوانو جو انڈیز سے کھاؤ کی سدا ہم ہوتی تھی  
 یورپ کے بڑے بڑے شہروں میں جو بالعموم پیشاب کے لیجانے کا مقام  
 اختیار کیا گیا ہو وہ ہند میں بتنے کے قابل نہیں ہے۔ وہ طریقہ یہاں کے  
 لوگوں کی عادتوں کے بالکل خلاف ہے۔ اور موجودہ حالتوں کے لحاظ سے  
 اوس میں روپ کا صرف بے فائدہ ہوگا۔ کچھ کچھ اوسکی پیروی کلکتہ میں کی  
 گئی ہے۔ لیکن اسکے واسطے عرصہ چاہیے کہ یورپ کے فیشن کا وائر گارڈ  
 ہر غریب ہندوستانی کے گھر میں ایک مبارک شریک ہو جاوے۔ ملک  
 مغربی و شمالی کے میونسپل قصبات میں جو گاڑی کا رواج ہر سال کے  
 گزری کے مہینوں میں بہت اچھی طرح سے کام دیتا، بشرطیکہ تعداؤں کا رواج  
 کی کافی ہو۔ یہ خیال کر کے کہ ۳۳ من میلہ فی میل ہر روز لیجانا ہوگا  
 اور یہ کہ ہر میلہ کی گاڑی اسکے لیے ۵ پان کافی ہو جبکہ ہر ایک ہزار شخصوں کا  
 میلہ ایک گاڑی گھر حوں تک چھ مرتبہ لیجائیگی۔

ایک سیٹ گاڑیوں کا بنین میلہ ملے جاتے ہیں ایسا ہوتا ہے جو چین یا

ملاحظہ فرمائیں  
 اس بات پر گریٹ برٹن  
 میں زیادہ توجہ ہو رہی  
 ہو اور وہاں کے لوگ  
 خود ہی اپنے نفعات کے  
 لحاظ سے اس مسئلہ کو  
 حل کرینگے کیونکہ  
 گوانو جو انڈیز سے  
 کھاؤ کی سدا ہم ہوتی  
 تھی یورپ کے بڑے  
 بڑے شہروں میں جو  
 بالعموم پیشاب کے  
 لیجانے کا مقام  
 اختیار کیا گیا ہو  
 وہ ہند میں بتنے کے  
 قابل نہیں ہے۔ وہ  
 طریقہ یہاں کے  
 لوگوں کی عادتوں کے  
 بالکل خلاف ہے۔ اور  
 موجودہ حالتوں کے  
 لحاظ سے اوس میں  
 روپ کا صرف بے  
 فائدہ ہوگا۔ کچھ  
 کچھ اوسکی پیروی  
 کلکتہ میں کی گئی  
 ہے۔ لیکن اسکے  
 واسطے عرصہ  
 چاہیے کہ یورپ کے  
 فیشن کا وائر  
 گارڈ ہر غریب  
 ہندوستانی کے  
 گھر میں ایک  
 مبارک شریک  
 ہو جاوے۔ ملک  
 مغربی و شمالی  
 کے میونسپل  
 قصبات میں جو  
 گاڑی کا رواج  
 ہر سال کے  
 گزری کے  
 مہینوں میں  
 بہت اچھی  
 طرح سے  
 کام دیتا،  
 بشرطیکہ  
 تعداؤں کا  
 رواج کی  
 کافی ہو۔  
 یہ خیال  
 کر کے کہ  
 ۳۳ من  
 میلہ فی  
 میل ہر  
 روز  
 لیجانا  
 ہوگا اور  
 یہ کہ ہر  
 میلہ کی  
 گاڑی اسکے  
 لیے ۵ پان  
 کافی ہو  
 جبکہ ہر  
 ایک ہزار  
 شخصوں کا  
 میلہ ایک  
 گاڑی گھر  
 حوں تک  
 چھ مرتبہ  
 لیجائیگی۔  
 ایک سیٹ  
 گاڑیوں کا  
 بنین میلہ  
 ملے جاتے  
 ہیں ایسا  
 ہوتا ہے جو  
 چین یا

مطلق داخل نہیں کر سکتا اور جو ڈھکے ہوئے ہیں دوسرے سیٹ کھلی گاڑیوں کا ہوتا ہے جنہیں گھر اور گلی کا میلہ لیجاتے ہیں۔ کھیتوں میں میلے کو یا تو اٹھلی خندقوں میں دفن کر دین کہ جس سے زمین کو کھاد ملے۔ یا آدھیونگی سکوتوں سے مناسب فاصلے پر گہرے گہرے گڑھوں میں دفن کر دین جب گڑھوں میں ڈال دین تو دو چند باریک خشک مٹی بدبو رکھنے کے لیے میلے پر ڈال دین۔ اس قسم کا ذخیرہ ایک وقت میں مثل پوڈریٹ (ریسی) کھاد کے بیش قیمت کھاد ہو جائیگا۔

برسات کے موسم میں میلے کے گڑھے تری سے محفوظ کرنا چاہیے اور بڑی مقدار خشک مٹی کی سال کے او سو وقت کے استعمال کے لیے رکھ چھوڑنا چاہیے۔ گاڑیوں کے دستور میں یہ بڑی مشکلیں ہیں۔ اگر گڑھے محفوظ نہ کیے جاویں اور کافی خشک مٹی نہ جمع کی جاوے تو تمام کارروائی او سو وقت میں جبکہ اسکی اشد ضرورت ہوتی ہے رکارت ہو۔

تمام میونسپلٹی کو چاہیے کہ پریوٹ اور زیر عام پائخانوں میں میلے کے ساتھ خشک مٹی ملانے کے طریقے پر اصرار کریں اور اسکے جاری کرنے کی کوشش کریں۔ اور میلے کو جبکی کسی قدر مضر ہو کہ ہو جائیگی خاکروب میلے کی

گاڑیوں میں جو اس کام میں تعینات ہیں لیجا سکیں گے۔

فرقہ کو ری اور ایمر کی وقت میں اس چیز کی جس سے اب وہ نفرت کرتے ہیں قدر کرنا سیکھیں گے اور تعصب کے قطعی چھوڑ دینے سے بکثرت پیداوار کے کاٹنے کی عقلندی کو دیکھیں گے نسبت اسکے کہ اسکی پرورش کرنے سے ایک قلیل روز ذلیل پیداوار جمع کوں۔ اگرچہ کسی وقت ہندوستانی کمرسان کے عمدہ فہم میں بیہودہ خیالات (جو رسم اور جھوٹی تعلیم سے ہوتے ہیں) جگہ پاویں تو بھی ان میلے کے گر لھوں میں سے اسکو بکثرت ذخیرے میں قیمت کما دے جس سے وہ زمین کو زرخیز کرے اور کھیتوں کو سرسبز کرے حاصل ہوں گے۔

مکانوں میں تازہ ہوا کا پونہ چانا اور اسکی مدد و رفت کا بندوبست

ہوا کے ذریعے سے خون جو بدن کا جاندار تیاں ہوا اور سانس لینے کی وساطت سے صاف ہوتا رہتا ہو وہ کچھ تندرستی ہی کے لیے ضروری نہیں ہو بلکہ زندگی کے واسطے ضروری ہو۔

عام خاص ہوا کی ایک میکینیکل ترکیب ہو جس میں ۲۰۰۹۹ فیصدی اوکسیجن کا حجم ہو اور ۰۰۳۳ فیصدی کاربونک ایسڈ ہو باقی نائٹروجن

اور پانی کے بخارات اور نوسادر پایا جاتا ہے۔ چونکہ پانی کی بجاپ ہو  
 مین لہرتی ہے اور خاصکر اوسپر گرمی و سردی کا اثر ہوتا ہے اسلئے جبکہ بخارات  
 کی اوسط مقدار ۴۴۴ ہوا کے ۱۰۰ حصوں سے کم ہو جاتی ہے یا بھجائی  
 ہو تو ہوا یا تو خشک ہونے یا تر ہونے کے سببے ناگوار معلوم ہوتی ہے جبکہ  
 وقت تک انسان غلیظ اور کثیف ورز کی ہوئی ہو اکانے سے زندہ رہ سکتا  
 لیکن اگر ایسی حالتیں تبدیل نہ کیجاؤنگی تو اوسکی تندرستی کو جلد یادیر کے  
 بعد نقصان پہنچےگا۔ اور وہ مرض کا شکار ہو جائیگا۔ یہی ایک خاص  
 وجہ ہے کہ بعض پیشے مضر صحت ہیں۔ یورپ مین زرہ چیز و مردہ چہرہ کے  
 کاریگر مین جسکوڑکی ہوئی ہو این کام کرنا پڑتا ہے اور ایک سرخ فام جیم  
 ہلو ای مین جو کھلے ہوئے ملک کی خالص ہوا کھاتا ہے بڑا فرق ہے۔

اگر ہوا بالکل نہ تو زندگی کا جلد خاتمہ ہو جاوے۔ ڈوبنا بہت جلد  
 ہلاک کر دیتا ہے کیونکہ جو شخص کہ ڈوب جاتا ہے اوسکو سانس کشی کو اسلئے  
 ہوا میسر نہیں ہوتی ہے۔ مشاق تیرا کون مین سے چند ہی لوگ بچے  
 جو دو منٹ تک پانی مین متواتر رہ سکے ہیں۔ تنفس مین دو فعل پور پور  
 شامل ہیں ایک (انسپیریشن) کا فعل یعنی جبکہ سانس اندہ جاتی ہے



دوسرا (ایکسپریشن) کا فعل جبکہ سانس باہر جاتی ہے۔ ان دونوں کے بعد ایک محسوس وقفہ پایا جاتا ہے۔ اگر ایک جوان آدمی تامل سے سانس لیتا ہوا نگاہ کیا جاوے تو پورے تنفس کا فعل ایک منٹ میں قریب پندرہ مرتبے کے دوہراتا ہوا معلوم ہوگا۔ اوسپین ہوا کا ضروری عنصر ہے اور مائٹروجن صرف ولونیٹ یعنی قوت کو بھکا کر کام کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کے دیوار پر خاندان پر ایک پردہ ہے جسکے اندر سے خون اوسپین کو تذبذب کرتا ہے۔ ایک سپریشن کے فعل سے کاربونک ایسڈ اور دیگر کثیف مادے خارج ہوتے ہیں۔ اسپریشن کے ہر فعل میں ہر ایک جوان آدمی قریب ۳ مکعب انچ کے ہوا اندر کھینچتا ہے اور ہر فعل ایکسپریشن میں اوسے قدر حجم جسم سے خارج ہوتا ہے۔ ۴۴ گھنٹے میں ۳۳ مکعب فٹ سے ۴۴ مکعب فٹ تک ہوا ایسے آدمی کے پھیپھڑے سے جو کم ورزش کرتا ہو یا جو بالکل نکتا ہو گذرتی ہے۔

جس ہوا کو ایک مرتبہ دم سے کھینچتے ہیں وہ پانچ فیصدی کاربونک ایسڈ حاصل کرتی ہے اور پانچ ہی فیصدی اوسپین شائع کرتی ہے۔ علاوہ اسکے اوسپین بکثرت بھاپ اور چند نامعلوم نیوٹرونیاتی شریک ہوتے

ماؤسے ہوتے ہیں جو سڑا ہوا مادہ خارج ہوتا ہو وہ بولوار ہوتا ہو اور جب  
 کہ ایسا مقید کمرہ ہو جس میں بکثرت آدمی رہتے ہوں تو ہوا مشکل سے نکلتی ہو  
 اور کثیف ہو جاتی ہو یہ حساب لگایا گیا ہو کہ کاربن کی مقدار جو پویمہ ایک  
 جوان غلج کرتا ہو وہ خالص کوئلے کے ٹکڑے کے جسکا وزن ہم چٹا کٹا ہو  
 مساوی ہوگی۔ ہر فعل تنفس کا ہوا کو غلیظ کرتا ہو اور وہ ہوا زندگی قائم رکھنے  
 کے واسطے جلد ناقابل ہو جائیگی اگر علی التواتر تازہ ہوا کی مقدار سے  
 صاف پاک نہ کیجاو گی۔ تنگ در غیر ہوا دار کمرون میں جو دوسری مرتبہ  
 اوسی ہوا کو دم سے کھینچتے ہیں کابلی اور اوداسی پیدا ہوتی ہو جسکے ساتھ  
 میں اکثر دروسر ہوتا ہو جسکا یہ باعث ہو کہ کاربونک ایسڈ اچھی طرح سے علیحدہ  
 نہیں کیا جاتا اور مناسب مقدار کو سچن کی نہیں ہوتی ہو۔ ہر شخص نے  
 ایک یا دوسرے وقت معلوم کیا ہوگا کہ جس کمرے میں لوگ رہتے ہیں  
 اور جو تمام شب بند رکھا جاتا ہو او س میں اول ہی مرتبہ گھستے وقت کیسی  
 خراب بد بو آتی ہو۔ یہ سبب اوس دم کشیدہ ہوا کے بکثرت موجود ہونے  
 کا ہو جس میں بولوار سڑے ذرات شامل ہیں۔ جبکہ دروازوں کو کھول دو  
 اور صبح کی تازہ ہوا گھسنے دو۔ فوراً ایک محسوس تبدیلی ہوگی اور ناخوش

یازبون بورفتہ رفتہ نکل جایگی۔

کلکتہ کے بلیک ہول کی ریولنٹ سٹان اون برائیوں کی خوفناک نظیر ہو جو  
غیر خاص ہوا کے کھانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ایک چھوٹے سے کمرے میں  
ایک شب ۴۶ فرنگی بند کر دیے گئے تھے کہ جبین ہو اکی آمد وقت قطعی  
نہ تھی اور اگر تھی تو بہت کم تھی۔ صبح کو صرف ۲۳ زندہ بچے بچلاؤ کے بہت  
پیوٹرڈ فیوٹرین مبتلا ہو گئے۔ ایک اسی قسم کی آفت آئرلینڈ کے دفانی جہا  
موسومہ اند ٹریڈری میں پڑی تھی۔ ۱۸۴۷ء میں ایک ملوفانی شہب کو  
۵۰ مسافر جہاز کی کوٹھری میں بند کر دیے گئے جسکی کڑکیاں بند کر دی  
گئی تھیں۔ صبح ہونے سے پہلے ۷ آدمی مر گئے۔ دونوں واقعات میں  
تازہ ہوا کی آمد بند ہو گئی تھی۔ اور بلیک ہول کلکتہ اور جہاز لنڈریڈ  
کی کوٹھری کی ہوا میں اعلیت میں کاربونک ایسڈ اور حیوانی و نباتی سرے  
ہوے مادے کی سمیت پھیل گئی تھی جو مادہ کہ سانس لینے میں اون  
بدبخت مکان والوں نے خارج کیا تھا۔ پس ایسا اسطے چاہیے کہ تازہ  
ہوا کے متواتر پونچنے کا مکانوں میں دن رات بند و بست رکھنا چاہیے  
اور زیادہ هجوم آدمیوں سے پرہیز کیا جاوے۔

جس حالت میں کہ انسان و دیگر حیوانات بذریعہ تنفس کے اپنے پیپیرٹھ  
 ہوا کو غلیظ کرتے ہیں تو تمام پودے اور درخت خدای تعالیٰ کی مدبرانہ  
 تقسیم کے ساتھ کاربوئیک ایسڈ کو جذب کر کے اسکو صاف کرتے ہیں۔  
 یہ ایک بڑا سبب ہے کہ درخت اور گھاس والے قطعات زمین انسان کی  
 سکونتوں کے قریب کیوں پسندیدہ ہوتے ہیں۔ وے اپنے سبز سے  
 حضرت آنکھ ہی کو اچھے نہیں لگتے ہیں ٹھنڈک ہی نہیں کرتے اور نیز  
 آفتاب سے پناہ ہی نہیں دیتے ہیں بلکہ انتظام کائنات میں وے  
 بڑے صاف کرنے والے اور سڑک کے خارج کرنے والے ہیں۔ صد ہا پہلے  
 مکہ لایت انگلستان میں جنگی برکیں اور جہازوں میں ہوا وہی اور  
 کثرت سے آدمیوں کے رہنے پر کم توجہ ہوتی رہی لیکن اب یہ بات  
 عموماً تسلیم کی گئی ہے کہ تنفس بخار اور پیپیرٹھ کی شکایتیں جو ایک تہہ  
 سپاہیوں اور قیدیوں میں پھیلی ہوئی تھیں جو غلیظ ہوا میں سانس  
 لینے کے سبب تھیں کاربوئیک ایسڈ اور سڑے ذرات پیپیرٹھ سے  
 ٹھکرے ہوئے ہوا میں سمیت پیدا کر دیتے تھے۔

جان ہارڈ جو بڑا غلامی دوست تھا کثرت آدمیوں اور خراب

ہوا وہی کے مضمون پر اخیر صدی میں یہ کتاب میرے مضمون کا  
 پڑھنے والا محبس خاتون کی ہوا کے مضر ہوجانے پر غور کر گیا جبکہ اُسے  
 میں یقین دلاتا ہوں کہ میرے کپڑے میرے اول سفرون میں ایسے  
 خراب ہو گئے تھے کہ ایک گاڑی جسکی کھڑکیاں بند کر دی گئی تھیں اس میں  
 میں برداشت نہ کیا اور اس واسطے مجھے اکثر گھوڑے پر چلنا پڑا۔ میرے  
 روزنامے کی کتاب کے اوراق اکثر ایسے داغ آلودہ ہو جاتے کہ میں اوسکو  
 جب تک ایک یا دو گھنٹے آگ کے سامنے نہ بچھا دیتا استعمال نہ کرتا، ہفتہ  
 میں جبکہ بکثرت وہاں ٹینس بنجار کی مڑھڑول میں پھیلی تو اکثر بچپن میں  
 عربکے گھروں میں چھوٹے آدمیوں کے ہونے اور ہوا کی آمد و رفت ہونے  
 کا باعث ٹھیکرایا۔

علاوہ اس سے کہ ہوا بھپ پھوٹنے کے اخراج تنفس کے سبب غلیظ ہو جاتی ہے  
 وہ میلے گڑھوں کی بدبو اور حیوانی و نباتی رطوبت کے مادے کے اجزاء کی  
 تفریق ہونے اور دلدل اور دھسن کی تخیرات سے بھی غلیظ ہو جاتی ہے  
 یہ تمام باعث غلاظت کے کم و بیش ہوشیار می و توجہ کو بخیرے رقعہ پیکر  
 ہیں۔ مثل ہر ایک چیز کے جو قابل رکھنے کے ہواوسکی درستی کرنے میں

تکلیف تو ہوگی اور روپیہ بھی خرچ ہوگا لیکن صرف اور تکلیف خالص ہوگی  
 بے بہا برکت سے کہ جو ہر دم پر تازہ زندگی اور قوت دینے کی قابلیت رکھتی ہے  
 (جیسے اسکے جیسے کہ اب اکثر حالتوں میں ایسی ہوا کھانی پڑتی ہے جو بے  
 وقت زوال اور مرض الموت کے تخم سے آلودہ ہوتی ہے) بہت کچھ  
 اجر دہی۔

وینیلین شے یہ مراد ہے کہ ہمیشہ کمر و کئی ہوا کو نکال کر تازہ ہوا بھرن اور اسکو  
 تنفس کے لئی فائز اور غلیظ مادوں سے پاک کھین۔ یہ بات مشاہدے اور  
 حساب سے جانچی گئی ہے کہ ہر بشر کے واسطے فی گھنٹہ تندرستی قائم رکھنے کے  
 لیے ۲۰۰ مکعب فٹ تازہ ہوا درکار ہے۔ کچھ صرف مکعب ۲۰ سطح جگہ ہی  
 کافی نہیں ہے۔ ہوا کے اندازے کا ایک بہت بڑا یہ مسئلہ ہے کہ جہاں ہمیشہ ہوا  
 تازہ ہوتی رہتی ہے وہاں فقط ۲۰۰ مکعب فٹ جگہ یا اس سے بھی کم  
 تندرستی کے مناسب ہوگی برخلاف اسکے جس جگہ تازہ ہوا کی آمد اور غلیظ  
 ہوا کا اخراج قرار واقعی بند ہو جاتا ہے تو ہر شخص کے واسطے ۲۰۰ مکعب  
 جگہ دینے سے بھی وہ اسی وماندگی و بیماری پیدا ہوگی۔ بیمار لوگ  
 تندرستوں کی نسبت تازہ ہوا کی اکثر زیادہ مقدار چاہتے ہیں شفا خانوں

کے وارڈز مین ایک ٹاگوار بدبو پائی گئی ہو باوجودیکہ وہاں پر ۳۵۰۰ بکعب  
 فٹ تازہ ہوا کے فی گھنٹہ ہر مریض کے لیے محفوظ کیے جاتے ہیں۔  
 ہندوستان میں بسبب اسکے گرم ہونے کے عمدہ ونٹیلیشن کا ہونا کچھ  
 بہت وقت کی بات نہیں ہے نسبت سرد ملکوں کے جہاں ہوا کی گرمائی  
 کی اور سرد پانی سے بچاؤ کی بہت ضرورت ہے۔ ونٹیلیشن کے تمام عمدہ اثرات  
 کے محفوظ کرنے کے لیے ایک مناسب تعداد کے دروازے اور کھڑکیاں یا ہوا  
 راستے ہر مکان میں ہونے چاہئیں۔ جب قدر کہ کمرہ یا مکان چھوٹا ہو اور  
 اوپر ہمیشہ نئی تازہ ہوا کے جھونکوں کے اچھی طرح سے بلاروک ٹوکائی گنجائش  
 ہونا چاہیے۔ ونٹیشن قسم کے دروازے اور چکیں نہایت ہی مفید ہیں کیونکہ  
 جب وہ مکانات کو چمک اور دیگر تخلیفات سے محفوظ کرتے ہیں  
 تو ہوا کی آمد یا داخل کو کسی مضر حد تک نہیں روکتے ہیں۔ ہندوستان  
 میں زیادہ تر کھیریل یا چھپر کی چھتیں ہوتی ہیں۔ انہیں ہوا نہیں جاسکتی  
 اور اوپر ہی اوپر چلی جاتی ہے۔ جبکہ ایک مکان کی سچے چھت بنائی جاوے  
 تو مناسب ہے کہ مناسب تعداد کے سوراخ دیواروں اور پر کے حصوں  
 میں رہنے والے کہ جو حتی الوسع اوپر کی ہوا کے آنے جانے کے لیے

کھلے رہیں۔ لوگ اکثر زیادہ تر اپنی خوش نصیبی سے بڑی بُرائیوں سے بچ جاتے ہیں اور انکی کوئی ذاتی لیاقت اور نیکو نہیں بچاتی ہے۔ کیا ایسے بہت سے لوگ اس ملک میں اور نیز دیگر دنیا کے حصوں میں نہیں ہیں جو رات کو تنگ کمروں میں خصوصاً موسم سرما میں اپنے تئیں بند کر لیتے ہیں؟ (تنگ کمروں میں اپنے آپ کو بند کر لینا) عموماً ایسا مفید نہیں ہے جیسا کہ وہ خیال کرتے ہیں یا جیسے کہ انکی خواہش ہوگی۔ وہ صبح آئندہ کو غالباً زندہ نہ ملے۔ انکی خوش نصیبی سے دیواروں اور دروازوں میں راستے اور سوراخ ہوتے ہیں جنہیں ہوا کے جھوکے گذرتے ہیں اور اس طرح باوجود انکے قصور اور جہالت کے انکی زندگی بچ جاتی ہیں۔

### پانی

ہر ذمی روح کے واسطے خواہ از قسم حیوانات ہو خواہ نباتات سے پانی ضروری چیز ہے۔ اگر اوس سے محروم ہو جائیں تو دونوں سب اسی طور سے ہلاک ہو جائیں۔ ترکیب حیوانی میں پانی ہر حصہ جسم میں نیچا ڈالنے کی تحلیل اور تقسیم کا کام دیتا ہے اور بے دار مادوں کے خارج کرتے ہیں



کام آتا ہو اور تیز کر کے ذریعے سے اعتدال قائم رکھتا ہو۔ اور جسم کے مختلف رگ پٹھوں کو چکنا چکاتا ہو۔ تندرستی کے قائم رکھنے کے لیے شل خالص ہوا کے عمدہ پانی بھی ضروری ہو۔ اس ملک میں پانی کی رسد کے خاص ذریعے کنوین تالاب اور یاہین۔ اچھے کنوین کا پانی پینے اور کھانے کے کاموں کے لیے نسبت تالاب و دریا کے پانی کے بہتر ہو۔ جو پانی کہ چپاش یا ساٹھ فٹ گہرے کنوین سے حاصل کیا جاتا ہو وہ نسبت اس پانی جو نزدیک سطح سے حاصل کیا جائے عموماً بہتر ہوتا ہو۔ اصل میں یہ پانی بارش کا ہوتا ہو۔ ایسے گہراؤ کے پہونچنے میں زمین کے اندر ایک زیادہ و کثیر عمل غلغلہ لگا اوپر ہوتا ہو نسبت اسکے کہ جو پانی میٹس یا تینس فٹ کی گہرائی پر حاصل ہو۔

پانی حسب مقدار چونہ و دیگر معدنی اجزاء کے جو اوسمیں شامل ہوتے ہیں سخت اور ملائم کہلاتا ہو۔ جبکہ معدنی اجزاء بکثرت موجود ہوں تو وہ پانی سخت کہلائیگا۔ جب تھوڑی مقدار ہو یا قطعی نہ ہو تو اسکو ملائم کہتے ہیں۔ چکا ہوا پانی اور وہ پانی جو کلون میں منجمد کرنے والے آلے سے حاصل ہوتا ہو نہایت خالص اور ملائم ہوتا ہو۔ اوسمیں کسی سخت

اور زہر چرچہ کا ملاؤ نہیں ہوتا ہے۔ اگرچہ دھونے اور نہانے کے واسطے اچھا ہوتا  
 ہے لیکن پینے میں خوشگوار نہیں ہوتا۔ پینے کا پانی صاف ہونا چاہیے۔  
 بودار نہ ہو۔ ذائقہ اچھا معلوم ہو۔ اور نباتی مادے سے کشیدہ نہ ہو گیارہ۔  
 اور اوہمیں معدنی اجزاء متوسط مقدار کے ہوں اور یہ بھی منہم خاصیت کے  
 نہ ہوں۔ جو پانی کہ صلیت میں اچھا اور خالص ہوتا ہے وہ مختلف ریوعین  
 خراب ہو جانیکی قابلیت رکھتا ہے اور اسوقت میں مرض کا ایک بڑا ذریعہ  
 ہو جاتا ہے۔ کنوین لوگون کے ہاتھ پائون اور کٹر ون کے دھونے سے  
 اور حیوانی و نباتی سٹریے مادے اور میلے سے اور کبھی صاف نہ ہونے  
 غلیظ ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک بڑے نفع کی بات ہوگی اگر قصبہ اور دیہین  
 اسکا انتظام کیا جائے کہ چند کنوین بنیں بہت اچھا پانی ہو وہ پینے اور چکے  
 کے واسطے تقسیم کر دیے جاویں۔ یہ اتمہ اور نقشہ (جسکا ہر دور توجہ معاف  
 تہنیدہ ہوا ہے) قصبے اور دیہ کے معرزمین کی سپردگی میں کرویا جو سے جو  
 اونکی صفائی اور عام حفظ صحت کے متعلق حالت کے ذمہ دار ہوں۔ ایسے کنوون  
 پر نہانا دھونا جائز نہ رکھا جائے۔ اور پانیخانے اور کھاد کے انبار کی اونکے  
 نواح میں قطعی ممانعت کی جاوے۔ اون کنوون سے چاہیں جتنا پانی

کھینچیں مگر اوسکو وہاں سے ایجا یا کریں۔ وہ کٹوین بچا پانی پیئے اور  
 پکانے میں استعمال ہووے متافو متا خوب صاف کیے جاویں۔  
 جو پانی کہ متوسط تک خراب ہوتا ہو اوسکو جوش دیکر اور فلٹر میں چھا  
 صاف کر لیں۔ جوش دینے سے باریک ذرات اور خالص ترکیبات ضائع  
 ہو جاتی ہیں۔ وہ تیز زہریلے مادے جنہ اکثر بخار منہ سے آتے ہیں ضائع ہو  
 جاتے ہیں اور بچہ نہ زیادہ ہوگا تو تھ نشین ہو جائیگا۔ فلٹر نشین (چھاننا)  
 بہ نسبت بولینگ (جوش دینا) کے بہ لحاظ حفاظت تندرستی کے زیادہ بہتر ہے  
 اوسکا عمل بہت سہل ہے۔ عام مٹی کے برتن کو لیکر اوسکو پیچے سے سوراخ  
 کر کے کویلے اور بالوسے نصف بھر دو تو ایک عمدہ اور موثر فلٹر بن جائیگا جھینٹ  
 کے لیے باقی ماندہ نصف خالی برتن میں پانی ڈالو وہ تدریج سے کے  
 سوراخ پر پونچھ گیا اور پانی صاف ہو جائیگا۔ ایک ڈولچی و س پانی کے  
 لینے کے واسطے نیچے رکھنا چاہیے تاکہ پانی او میں چپک کر جمع ہوتا ہو  
 بعض اوقات اس قسم کے فلٹر زہند و ستانی لوگ استعمال کرتے ہیں اور  
 نیز پانی تین یا چار عمل فلٹرنگ کے تابع ہوتا ہو (یعنی ۳ یا ۴ مرتبہ چھینتا ہو)  
 اس طرح سے کہ ایک مثلثی لکڑی کی تپائی پر مذکورہ بالا ترکیب طیارہ بتوں کو

ایک دوسرے کے اوپر رکھتے ہیں۔ اس قسم کے فلٹر زب نسبت زیادہ  
 مکلف و قیمتی فلٹروں کے جو پٹیٹ ہیں زیادہ عمدہ ہیں۔ کس طرح جاننے کا  
 تازہ چیزوں سے آب مانی پھر قائم ہو سکتا ہے۔ اس کا صرف اس قدر کم کر کہ ہر  
 غریب اپنے گھر میں ایک فلٹر رکھ سکتا ہے جس بات کی کوئی چیز باج نہیں ہے  
 پانی جب عمدہ ذریعے سے حاصل کیا جائے یعنی جب فلٹر کے عمل سے  
 (صاف کر کے) حاصل کیا جائے تو اس کو بالوجہ عمدہ خیال کرنا چاہیے اور  
 اگر دونوں باتیں یکجا وین یعنی جوش یا جاکو اور چھانا بھی سہاؤ تو اچھی  
 زیادہ خالص تصور کرنا چاہیے۔

امراض گواریا دربی شائرنیک (گلٹی یار سنولی) اس پانی کے  
 استعمال سے پیدا ہوتی ہیں جس میں معدنی چیزیں بکثرت پانی جاتی ہیں  
 ڈھرم کے جیلخانے میں قیدی لوگ ایک نے مین گرون کے پھوٹکا  
 کے مرض میں مبتلا ہو گئے تھے اور جب تشریح کی گئی تو پانی کی مقدار  
 ۷ ذرات چونے سیلینیک کے فی گیلن پائے گئے۔ جبکہ خالص پانی  
 حاصل ہوا تو گرون کا آماس غائب ہو گیا۔ ایگٹو اور دیگر میٹریس قسم  
 کے امراض بوجہ کثرت سے موجود ہونے نہایتی شہادت مادے کے

پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا جیسلمون اور شہابی گڑھوں کا پانی کبھی نہ پینا چاہیے۔  
 سڑا ہوا حیوانی مادہ تمام چیزوں غلیظہ سے بدتر ہے۔ یہ ٹغیس نحر کا خاص سبب  
 ہو اور عموماً دست اور پیشاب و ریزہ سے کہ ترقی دیتا ہو۔ ان امراض اور اور  
 بہت سے امراض کی بنیاد پانی ٹھیرا گیا ہو۔ بہکو وہ بیماریاں تاکید لڑاؤں  
 ضرورت سے خبردار کرتی ہیں کہ اپنے واسطے پانی کی مقدار میں صاف جان  
 یا چشموں سے حاصل کرنا چاہیے اور اس بات کی ہوشیاری رکھنا چاہیے  
 کہ کسی مقام تک سکولچانے اور اس کے استعمال کے وقت تک اس کے شراب  
 و غلیظہ ہو جانیکلی احتیاط کے ساتھ حفاظت چاہیے۔

اون تالابوں سے جن میں میلے کپڑے دھوئے جاتے ہیں اور جن میں  
 اور جانور نہاتے ہیں ہمیشہ پرہیز چاہیے۔ کسو واسطے کہ اون کا پانی غلیظہ  
 ہو جاتا ہو۔ نہ صرف نہانے والوں کے بدنوں کے دھونیسے اور ان کے  
 نیلے کپڑوں سے بلکہ بعض اوقات چھپک و آتشک اور اور مرض مادے  
 او میں گھل مل جاتے ہیں۔

ہندوستان کے دریا کم و بیش غلیظہ ہوتے ہیں نہ صرف میلے ہی سے  
 بلکہ آلودن اور جانوروں کی لاشوں سے جو ہر قسم کے مرض میں مگے تھے

جبکہ قصبات و دیہات جو دریائوں کے کناروں پر ہیں ایک دوسرے کے قریب ہوں تو ہر ایک اپنے باری سے اس قبضے یا دیہ کی وجہ سے جو اوپر غلیظ پانی حاصل کرتا ہو خوش قسمتی سے چشمے کا جاری رہنا اور علل و کنیرہ ٹنشین کے باعث سے جو ہمیشہ جاری رہتا ہو کب غلیظ پیڑوں کا زہر دار مادہ بہت کچھ بند اور بے اثر ہو جاتا ہو اور ان کے پیشین میں ضرر رسائی کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

کسی مقام کے لوگوں کو عہدہ پانی کی رسد میسر ہونے کی برکت سے متنبہ نہ ہونے کی وجہ سے حاصل ہوتی ہیں اونکا عہدہ ثبوت پای تخت ہند میں ملا ہو چن برس گذرے کھلتے کی میونسپلٹی نے بصرف زر شیر خالص پانی شہر کو دیا گیا کہ جو بنائے نالوں کے بعد فاصلے سے تقسیم ہوتا ہو۔ اس وقت سے بیماری اور موت ظاہر اکم ہو گئی ہو۔ سوائے بڑی بڑی آبادیوں کے بند میں شکل و ردقت طلب پانی کے کارخانوں کے طریقہ بن کا کتب سے جاری کرنا کوئی ضروری بات نہیں ہو۔ عہدہ پانی کے کنوئیں اطمینان بخش طور سے کام دینگے اگر صرف ضروری تدابیر سے انکی صفائی اور غلیظ چیزوں سے حفاظت کی جائے۔

حالت زندگی میں انسان کے بدن میں ہمیشہ جو تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں وہ صرف آرام و صحت ہی کے واسطے ضروری نہیں ہیں بلکہ زندگی اور حیات اور پیر موقوف ہو۔ نہ چلنا پھرنا اور سکون زندگی اور تند رستی کے ضد ہیں اور اجتماع ضدین ناممکن ہے۔ ایک زندہ پھرتیلا شخص ہمیشہ کل حرکت کی طرح زور مارتا ہے۔ حرارت و کاربوئنک ایسڈ و پانی خارج کرتا ہے اور ایک ضروری حصہ (ہستی) کا نقصان اٹھاتا ہے۔ اگر یہ عمل برابر جاری رہے تو آدمی بالکل سوکھ جائیگا۔ لیکن اس ضروری حصہ (ہستی) کی سنگین حد تک کم ہونے کے بہت عرصے پہلے بھوک و پیاس کی خواہش پیدا ہوتی ہے ان خواہشوں کی تسکین ہی کے واسطے اور جسم کے وزن کو پھر بڑا کرنے کے لیے اور اس کو حرارت اور پانی اور کاربوئنک ایسڈ خارج کرنے کے لائق کرنے کے واسطے تین چیزیں ضروری ہیں۔ تازہ ہوا عمدہ پانی مناسب غذا۔

غذا کی مقدار میں روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اس کی بابت گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے درکار ہیں۔ ورنہ لاغری جلد رستائیگی

اور موت آجائیکی۔ غذا و کلاسوں میں منقسم ہو ایک ریسیپرٹری ڈیوی  
 پلاسٹک۔ یہ ترتیب اگرچہ مناسب ہو مگر قطعی صحیح نہیں ہو۔ ریسیپرٹری  
 غذائیں اوسچن اور ہوا کے ملاؤ سے جو خون کے اندر پہنچتی ہو کپتی ہیں  
 اور اسطرحہ ترکیب حیوانات میں ایک ہی بات ترتیب حرارت جس سے  
 کہ بدن کی گرمی محفوظ رہتی ہو پیدا ہوتی ہو۔ جبکہ آب و ہوا زیادہ سرد  
 ہوگی اوسقدر ایسے ایندھن کی درکار زیادہ ہوگی جس سے خشکی جاری  
 رہے۔ پلاسٹک غذائیں جسم کے رگ ٹھچوں یا اصلی اجزاء کی نلوٹ کرتی ہیں  
 ریسیپرٹری غذاؤں میں خاصکر کاربن اور ہائیڈروجن شامل ہیں  
 کہ جنہیں کم و بیش اوسچن بھی ہو۔ ریسیپرٹری غذاؤں کی تین قسمیں ہیں  
 ایک فائیش ڈوم سیکر این ٹوم فیٹی۔ فائیش مین جو مٹر مکہ جوا۔  
 باجرہ تو بیا سا گودانہ آراوٹ آلو اور بت سی دیگر چیزیں شامل ہیں  
 ان سب کائنات سے نخاس ہو۔ سیکر این قسم میں وہ غذائیں ہیں  
 جنہیں مٹھاس ہو مثلاً گنا شہد گاجر شلغم آم اور عموماً کھانے کے  
 قابل میو جات شامل ہیں۔ فیٹی قسم کی غذائیں حیوانی و نباتی مملکت  
 سے حاصل ہوتی ہیں۔ مثلاً مذبح جانوروں سے جو مختلف قسم کی



چکنائی مخلتی ہو اوعین کے نام سے اون غذاؤں کا نام رکھا جاتا ہے جیسے مکھن اور گھی گائے و بکری و اونٹنی کے دودھ کا۔ اور سن اور تل اور رائی و دیگر نباتی روغن وغیرہ۔

پلاسٹک غذائیں ایلپوین اور دودھ کے کھوئے میں پائی جاتی ہیں۔ ایلپوین پلاسٹک غذاؤں کا نمونہ ہے۔ اور وہ بکثرت حیوانات اور نباتات میں پایا جاتا ہے۔ انڈس کی سفیدی خالص ایلپوین ہے۔

اگرچہ اناج زید پیر پڑی قسم کی غذاؤں کی ترتیب میں شامل ہیں مگر ان دونوں میں مختلف مقدار سے ایک سریش دار چیز ہوتی ہے گلوٹن ایک نایطروجن کا مرکب ہے اور جسم کے رگ پٹھے کی بناوٹ کی قابلیت رکھتا ہے وہ بکثرت گھیون میں ہوتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ گھیون کی روٹی عام طور سے انسان کی غذا ہو گئی ہے۔ انگلستان میں روٹی اور پیئر اور ہندوستان میں دال روٹی ایسے محاورے ہیں جنکا ہمیشہ استعمال ہوتا ہے جن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ غریب آدمی اپنی زندگی قائم رکھنے کے لیے اون چیزوں کو ضروری سمجھتا ہے۔ چانول میں بہ نسبت گھیون کے کم گلوٹن شامل ہے۔ واسطے معمولی غذا کے واسطے سفارش نہیں کیا جاسکتا۔ مگر طبیعت کا

متقاضی خواہ کھاؤ یا نہ کھاؤ۔ چانول کے کھانے والے پربستہ اون  
لوگوں کے طاقت میں ہمیشہ کم ہوتے ہیں جنکی غذا گیہوں پر چوکھانچ میں  
گلوٹن شامل ہو اسلئے اس میں پلاسٹک ریسرپٹری دونوں صفتیں موجود  
ہیں۔ پس وہ بے انتہاء صحت تک زندگی قائم رکھنے کی قابلیت کھتی ہیں۔  
اسی طرح مختلف غذاؤں میں جو صرف میں آتی ہیں زمین کے نمک موجود  
ہیں مثلاً فاسفیٹ آف لائم (چونہ) جو خاص ڈیون کا جزو و سودا  
و میگنیشیا اور لوہا جنکے بغیر بدن کی تندرستی قائم نہیں رہتی۔ دودھ  
سبھی ایک ایسی چیز ہے جس میں تمام مقوی اجزاء موجود ہیں۔ بچہ پہلے یاد دہکے  
سال تک فقط اسی پر پرورش پاتا ہو۔ تمام ملکوں کے لوگ مصالحہ  
استعمال کرتے ہیں جس کا نام ذائقہ دار اور صحت بخش ہو جاتا ہو۔ سب سے  
اول نمک جو جسکی عام ضرورت ہو اور استعمال میں یہ مصالحہ میں سیاہ مرچ  
ہندی دار چینی سرخ مرچ اور چٹنی و آچار وغیرہ۔ اعتدال کے ساتھ استعمال  
کرنے سے سب بہتر ہیں۔ تازہ ترکاریوں اور عمدہ میوے کے استعمال سے جسے صحت  
اسکرومی و دیگر امراض کا انسداد ہوتا ہو کبھی غفلت نہ کرنا چاہیے۔ ذیل کا اندازہ  
ہندوستان کے عام مختی شخصہ کی خواہش کے موافق بنایا گیا ہو جسکو تندرستی

کی عمدہ حالت میں قائم رکھنے کے لیے شمار کرنا چاہیے۔

### پیمانہ غذا

کیفیت	مقدارین	بیان
روزانہ	۱ چٹانک	کیٹون کا آنا اوسیقہ رجو جو ارباجوہ
		چنے تکہ کا آنا۔
ہفتے میں چار روز	۲ چٹانک	وال۔
ہفتے میں تین روز	۳ چٹانک	تازہ ترکاریاں مثل ساگ برنجال
		لوکی و آلو وغیرہ۔
ہفتے میں تین روز	۴ چٹانک	وودھ۔
ہفتے میں چار روز	۵ چٹانک	گوشت۔
روزانہ۔	۶ ۱/۲ ماشہ	گھی یا روغن۔
روزانہ۔	۶ ۱/۲ ماشہ	نمک۔
روزانہ۔	جیسی ضرورت	مصالحہ مثل مچ وغیرہ۔

ہندوستان کے لوگوں کی غذا عموماً سادہ ہوتی ہے اور غربا میں اکثر مقدار میں کم اور غیر مقوی ہوتی ہے۔ خاصکر ہندو لوگوں میں بہت

لوگ فقط ترکاری کھانے والے ہیں مسلمان ہمیشہ جب کبھی وہ خرید  
 سکین گے گوشت کا استعمال کریں گے۔ چند غلے اس ملک میں ایسے ہیں جنکے  
 غائب لوگ و سوقت استعمال کرتے ہیں جبکہ گرائی غلے کی ہو جاتی ہو اور  
 ہنسنہ ہیں۔ منجملہ انکے کو دئی ہو جس سے سستی پیدا ہوتی ہے۔ گنیر والے  
 استعمال کرنے سے ہمیشہ اعضا کو لقو استاتا ہے۔

یونیسیٹیر کا بہت بڑا فرض یہ ہے کہ بازار میں جو غذا کہ فروخت کیواسطے  
 رکھی جاوے اسکا ملاحظہ کریں۔ جبکہ گیون و دیگر غلے ٹوٹا پھوٹا نہ تو  
 مہل فوراً معلوم ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ عام دستور ہے کہ بنیہ بقال سے  
 غلے کا آٹا گیون کے آٹے میں ملا دیتے ہیں جو معلوم نہیں ہوتا ہے اور  
 اسطر صراپنے بے خبر گاہکوں کو دھوکا دیتے ہیں۔ دودھ ایک ایسی  
 چیز ہے جس میں قریباً ہمیشہ پانی و کھریا و دیگر چیزیں ملا کر ناقص کر دیتے  
 ہیں۔ ٹیفوڈ بنجا بعض اوقات دودھ ہی کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ کھن  
 میں اکثر جانور و نکی چربی اور بکرون بھڑون کا مغز ملا دیتے ہیں۔

جن جگہوں میں جانور فوج ہوتے ہیں وہ قصبہات کے اون حصوں میں  
 کبھی نہونا چاہیے کہ جو زیادہ کثرت سے آباد ہوں اور اون فوج کثرت کی

جگھون میں بکثرت پانی اور صفائی کے ذریعے متیا کرنے چاہئیں۔  
 اس واسطے کہ یہ پیشہ ایک سیلا پیشہ ہو۔ گوشت جسمین پھوڑا پھنسی ہو اور  
 ایسا گوشت جسمین پیپ اور پراسک (کیڑے ہون) امراض ہون اور جسمین  
 سٹری ہوتی ہو تو فریق مرکبات سے رنگ بدل جاوے تو وہ انسان  
 کی غذا کے قابل نہیں ہو اور ہمیشہ وسکوضائع کر دینا چاہیے۔

### ورزش

آدمی ایک متحرک حیوان ہو اور کھلی ہوئی ہو امین کسی قدر ورزش کی  
 ضرورت رکھتا ہو تاکہ اسکی تندرستی محفوظ اور قائم رہے۔ اگر اسکی  
 باقاعدہ مشق نہوگی تو اسی غفلت شروع ہو جائیگی۔ اور جسم کے  
 اعضا پر ایک قسم کی نیم مردگی سی چھا جائیگی۔ جگر سست ہو جاتا ہو  
 ہوک کم ہو جاتی ہو۔ کھال کی رنگت زرد اور بیمار کی سی ہو جاتی ہو پسے  
 پیشہ کرنے والے امین جسمین چلنا پھرنا نہیں پڑتا ہو اور ایسے دوسرے  
 بھی ہیں جبکا کام اونکو چستی اور باہر آنے جانے میں مصروف رکھتا ہو یا  
 جسکے کہ ورزش و حرکت سے رگ پھون پر زور پڑتا ہو انہیں بہت بڑا  
 فروغ ہو۔ درزی جو تمام دن اپنا کام بیٹھ کر کرتا ہو اور ایک پہلوان جو

اپنے بدن کو قوت کے کاموں کی تعلیم دیتا جو ان دونوں میں لمبا  
ذاتی قوت کے کوئی تناسب نہیں ہے۔

بچپن سے جوانی کی عمر تک ورزش نہایت ضروری چیز ہے۔ ورزش  
و حرکت سے رگ ٹھسے طاقت و راوردیز ہو جاتے ہیں اور اسطرح سے  
ہڈیاں اور نسین اور رگین مضبوط و دیز ہو جاتی ہیں۔ سینہ چوڑا ہو جاتا  
پھیپے بڑے وسیع ہو جاتے ہیں۔ تالچ جبکہ اپنے بازو اور بدن کے رگ  
پٹھوں سے بڑا زور کرنا پڑتا ہو ہمیشہ اسکا سینہ اچھا ہوتا ہو اور اوپر کے  
اعضا مضبوط ہوتے ہیں۔ سپاہی جبکہ زیادہ چلنا اور دوڑنا پڑتا ہو  
اوسکے نیچے کے اعضا بہت اچھے ہوتے ہیں۔ بچوں کو پھر تیل یا چست  
کھیلونکی ترغیب دینا چاہیے۔ اونکو اونسے تفریح ہوتی ہو اور ساتھ ہی ساتھ  
اونکے تندرستی اور قوت بڑھتی ہو۔ تمام مدارس میں جبکہ ہر ایک لڑکا  
روزانہ کچھ ورزش کرے طبعی یا جسمانی قوت بڑھانے کی تعلیم کے ساتھ  
یا قاعدہ سلسلہ جمینسٹک کا بھی ہونا چاہیے۔ ان ورزشوں کو گھر  
باہر درختوں کے سائے تلے یا کھلی ہوئی چراگا ہوں میں کرنا چاہیے  
اس بات کی ہوشیاری رکھنا چاہیے کہ شاگردوں سے بہت محنت نہ لیا جائے

گمزن و نازک بچوں سے مثل زور آور اور قوی بچوں کے بہت ورزش و محنت کی امید نہ کرنا چاہیے۔ تیراکی ایک ایسی چیز ہے جسکی خاص غریب دینا چاہیے۔ وہ صحت اور ورزش ہے۔ کمال کے صاف کرنے کے یہ عمدہ ذریعہ ہے۔ اور انسان کے واسطے مفید نہ ہو۔ اوسکو کسی نکسی روز یہ ہنر ڈوبنے سے بچاؤ گیا یا کسی بد نصیب بھائی کو پانی کی قبر سے بچانے کے قابل کر گیا۔

### اسباب شہرانی و مرض جبکہ اکثر گروہ انسان پر ہوتا ہے

سوشیل و ریڈیٹل اسباب دیون اور عام لوگوں کی بہبود و تندرستی کو روکتے ہیں۔ خرابی اور مرض کے سوشیل اسباب تین درجوں میں سمجھنا چاہیے۔ شراب خواری۔ بد اخلاقی۔ ازدواج۔

(شراب خواری) ہندوستان میں شراب خواری کو ایک عام بُرائی نہیں کہہ سکتے۔ مسلمان و ہنود میں اعلیٰ فرقے مطلقاً شراب سے اجتناب کرتے ہیں۔ چند بیچ ذات مثل چار یا سپیس وغیرہ کے کبھی کبھی شراب کثرت سے پیتے ہیں لیکن انہیں بھی اسی دائمی طور سے اور بکثرت شراب خواری نہیں ہوتی جس طرح کہ اکثر جراثیم برائش کے مزدور پیشہ لوگوں کی تندرستی کو تباہ کرتے

جس سے اونکے ایک مرتبہ خوش اور مبارک طہرون میں غلامت اور مصیبت  
 پھیل جاتی ہے۔ یہ بات طنزاً کہی گئی ہے کہ نیکو لوگ جو انگریزی تعلیم پاتے ہیں  
 بعض اوقات اپنی عادات میں بے اعتدالی کرنے لگتے ہیں۔ ممکن ہے  
 کہ وہ ایسے ہو جائیں۔ لیکن اس تعلیم پانے کا یہ اثر نہیں ہے جس سے  
 وہ ایسی بد پرہیزبان کرنے لگتے ہیں۔ اگر اس تعلیم کی پیروی کی جائے  
 تو اونکی صورتیں شرابخواری سے بدنام نہ ہوں۔ زیادہ شراب خواری سے  
 ہاتھ مین اور عموماً اعصابی نظام میں سخت خلل اور بیکلی ہو جاتی ہے۔  
 پرورش کرنے والی ترتیبات میں انقلاب یا تبدیل کا ہونا دل و جگر اور  
 گردن کو چکنا دیتا ہے۔ شرابی اپنے قابو میں نہیں رہتا یعنی اپنے اپنے  
 ضابطہ نہیں ہوتا ہے۔ ڈسپوینا اور کم ورز ہو قوف ہو جاتا ہے۔ روزیادلی  
 عموماً منع ہے، کوئی شبہ نہیں ہے کہ اسکی کثرت کچھ کم برائی نہیں ہے لیکن  
 تاہم جو عقلمندی اور نفع شراب کے متوسط استعمال سے حاصل ہے  
 اسکی نسبت میں اب سخت بحث ہے۔ ایسے معتبر لوگ مثل پروفیسر  
 پاکن، ڈاکٹر چرڈین و ڈاکٹر کارنپٹر متوفیان اور بہت سے اور اشخاص  
 اس بات کی بہت زیادہ تائید کرتے ہیں کہ گواکھول کیسی ہی شے ہے کہ



اچھی ہو تو بھی وہ نصرت سے خالی نہیں ہو۔

ہندو لوگ بعض اوقات بھنگ و چرس کے استعمال میں حظ نفسی حاصل کرتے ہیں۔ یہ دونوں قسام سن سے پیدا ہوتے ہیں اور نہایت نشہ آور ہوتے ہیں۔ بعض اوقات بھنگ کے استعمال سے دیوانگی کی طرف میلان ہوتا ہو۔ ہندو اور مسلمان اکثر افیون کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس دوا کی مقدار موافق دستور کے قابل برداشت تصور ہوتی ہے۔ عجب ہے۔ میں نے ایک جوان آدمی کو دیکھا ہے جسکی عمر مشکل سے ۳۰ برس کی ہوگی اوسکی روزانہ خوراک ۲۰۰ گرام (اتولہ) تھی۔ چوتھنصال فیون کھاتا ہے اوسکی مچھول صورت اوسکو فوراً تباہ دیتی ہے۔ اوسکی دہلی پتلی صورت و بیارسا چہرہ فوراً ظاہر کر دیتا ہے۔ یہ تمام عادتیں تندرستی کو خراب اور تباہ کر دیتی ہیں۔ بد نصیب جان شاہ کبھی گھسی یہ نیک قصد کرتا ہے کہ اس اپنی کہنہ خواہش کو روکوں۔ لیکن جب ایک مرتبہ ایسی عادتیں پڑ جاتی ہیں وہ اکثر نہیں جاتیں۔

سب بہر یہ تجویز ہے کہ ابتداء میں اسکی طمع سے باز آئے تاکہ ایسی خفہ عادتوں کے پڑنے کا خطر نہ رہے۔

(بد اخلاقی) اس قسم کی کتاب میں حسین ضروری ہدایتوں کا تذکرہ  
 ہے بد اخلاقی کے مضمون پر بحث کرنا ایک نازک اور مشکل بات ہے۔ تاہم  
 اول بُرائیوں کو سوچکر جو لوگوں اور قوموں میں بد اخلاقی سے بھری  
 ہوئی ہیں اوسکا تذکرہ نہ کرنا خلاف عقل بات ہے۔ جبکہ ہم تاریخ کے  
 صفحات کو دیکھتے ہیں کہ بد اخلاقی نے یونان کو تباہ کر دیا کیسا یونان  
 حسین زبردست شجاع اور نہایت عالی دماغ رہتے تھے حسین شعرا  
 خوش تقریر فیلسوف و ردانارہتے تھے۔ اوسکی تباہی کے وقت ملک  
 پر کیسا خوفناک اثر پیدا ہوا ہوگا۔ کیونکہ برسوں کے بعد جب کہ ہم جدید  
 یونان کو اوسکی نئی آزادی کے ساتھ دیکھتے ہیں تو ایک عمدہ پہلے  
 ما باپ کا بد شکل فریال بچہ نظر آتا ہے۔ کیا وہ وقت نہیں ہے کہ ہندوستانی  
 جوان کو نفسانی خوشیوں کے خطرات سے متنبہ کیا جاوے۔ جن لذائذ  
 ضرور اثر کرنے والے اثرات دل اور جسم کو اور خود جوانی کو تباہ کر دیتے  
 ہیں۔ کیا والدین و استاد و حکیم اس معاملے کو عقلمندی سے اپنے  
 ذمے نہ لینگے۔ ۴۔ تمام ملکوں میں زمانہ شباب کا ایک آزمائش کا زمانہ ہے۔  
 لیکن ہندوستان کے گرم ملک میں جہاں بکثرت بُری جماعتیں ہیں

تو وہاں ایک ایسے لڑکے کو جبکہ شہوت کا اول ہی جوش معلوم ہونے لگا  
 ہو بہ نسبت ٹھنڈے ملکوں کے خطرات اور ترغیبیں زیادہ بڑھکر ہو گئی  
 اوسکو متنبہ کرنا چاہیے کہ زنا کاری یا بالعموم بد کرداری سے خطائیں حاصل  
 کرنے میں اوسپر نہایت مضرات کی شق ہوگی۔ اوسکو خوفناک اور اعلیٰ  
 امراض کی طرف کھینچگی جو کسی نکسی وقت جلدی یا دیر میں اوسپر غالب  
 آوینگی۔ یہ غلطی خواہ وہ دانتہ کرے یا انحراف سے گناہ کرے۔ اوس  
 جوان کو البتہ خوف باز رکھیکا اور خوف ہی اوس تقدیر سے جو اوسکے  
 روبرو ہر پچانے کے کام آئیگا اگر مذہبی تعلیم و اخلاقی مسائل اوسکے  
 گوش زد ہو گئے۔

دو ہزار برس کا عرصہ گذرا برٹین کے باشندے ننگے وحشی تھے۔  
 اپنے جگلوں میں اور اگلے زمانے کے دشتوں میں اودھرا دھڑھیر کرتے  
 تھے۔ اوس زمانے میں ہندوستان اپنی تعلیم اور اعلیٰ شایستگی کے  
 واسطے معروف ہو رہا تھا یہ بات کیسی ہو گئی کہ وحشیوں کی اولاد  
 اپنے ملک کو اس دنیا میں سب سے اعلیٰ درجے پر ترقی دی جس حالت میں  
 کہ ایک پرانی شایستہ قوم کی اولاد نے قوموں کی جنس میں ایک است

حالت اختیار کی ہو۔

کیا اس خوفناک تباہی میں بُرائی اور بد اخلاقی کا ایک بڑا حصہ شامل نہ تھا۔ ہندو کے دیوراندیش اور وطن دوستوں کو چاہیے کہ اس مضمون پر سنجیدگی سے غور کریں۔ اور اپنی فکر و فکروں کو بچوں سے بار آور کریں۔ یعنی خود سختی کے ساتھ علم اخلاق کی مشق کریں اور اسکے مسطور کو ہونہار نسوں کے ولنشین کریں۔

(شادی) اس ملک میں جو چھپن میں شادیان کر تھے میں یہ بات گویا ملک کے لیے ایک بد دعا ہو جس حالت میں کہ ایسا دستور عموماً مسلسل ہو تو جنس انسان کی طاقت اور ترقی کے واسطے ایک سخت قباحت ثابت ہوگی۔ یہ ایک عام نظیر ہو۔ کیونکہ ۵-۴-۳ برس کے بچے ایسے بڑے عمدہ و پیمان کے جیسے کہ نخل ہو فریق بنادیے جاتے ہیں۔ یہ بات اور قابل فحش ہو کہ ۷ برس کا لڑکا اور ۱۳ برس کی لڑکی مان باپ ہو جاتے ہیں۔ اگر وہ مدرسے میں ہوتے تو اپنے دلون کو علم سے ترقی دیتے اور اپنے بدنوں کو پھرتیلے یا تیز کھیلون اور ورزشون سے بڑھاتے نہ کہ ایک کمزور نسل پیدا کی جاوے۔ کیا گھوڑے سے بچہ لینے والا

(جبکہ اوسکو ہڈی اور رگ پٹھے کی طاقت کا لحاظ ہو) اپنے گلے کو چھوٹے  
 بچھیرے و پچھیرے سے نسل لیکر بڑھانے کا خیال کرے گا؟ کیا وہ اس غرض  
 کے لیے پوری عمر اور طاقت کے جانوروں کو منتخب کرے گا؟ اگر یہی قاعدہ  
 گھوڑے سے بچہ لینے کا اور عموماً جانوروں سے بچہ لینے کا اصلی قاعدہ ہو  
 تو یقینی امر ہے کہ جنس انسان میں آدمی عمر کے اور ایسے مرد و عورت سے  
 جو بالکل نابالغ ہوں ایک قوی اور مضبوط نسل پیدا ہونے کی انصافاً  
 امید نہیں کر سکتے۔ فی الحقیقت یہ ایک ایسا وقت ہو گا اس معاملے کو نہایت  
 دلسوزی اور توجہ سے ہاتھ میں لیتا چاہیے۔ یہ بُرائی مدت سے موجود ہے  
 جو قوم کے جاندار جگروں کو کمزور کر رہی ہے۔ اسکی اصلی اصلاح کی ضرورت ہے۔ مگر  
 لوگ خود ہی اوس اصلاح کو پیدا کریں اور خود ہی اوسکی تکمیل کریں یعنی  
 جو لوگ اس معاملے سے نفع حاصل کرتے ہیں اور جو سخت طوع سے ان  
 بیہودہ مشقوں سے تکلیف اٹھاتے ہیں۔

### مُرقے کا انتظام سے ٹھکانے لگانا

جبکہ آدمی موت کی گھائی میں چلا جاوے اوسکا جسم اسطرح سے کھین  
 کہ تمام جانداروں کو اوسکے اجزاء کے متفرق ہونے سے غلامت کا خطرہ نہ ہو۔

ہندوستان میں لاشوں کو یا تو دفن کر دیتے ہیں یا جلادیتے ہیں یا دریاؤں  
میں پھینک دیتے ہیں۔

عیسائی و مسلمان و دیگر لوگ اپنے مردوں کو دفن کر دیتے ہیں۔  
اگر قبر بھٹ گہری بنائی جاوے تو جسم بظور مناسب خشک مٹی سے  
ڈھک جاوے گا اور تمام حفاظت تندرستی کے مقاصد پورے ہو جاوے گی۔  
اس قسم کی زمین کم سے کم پانچ برس تک استعمال نہ کرنا چاہیے۔

ہندو اپنے مرنے والے کو جلادیتے ہیں یا دریاؤں میں پھینک دیتے ہیں۔  
جلانیکا نہایت عمدہ قاعدہ ہو لیکن اسکی بخوبی تکمیل ہونا چاہیے کہ کوئی  
حیوانی مادہ بغیر جلانے نہ بجائے۔ اسکو دریاؤں میں پھینک دینے کا نتیجہ  
مضر ہو۔ اور عام کی تندرستی کے لیے خوفناک ہو۔ کسی قطعہ زمین میں  
اس طریقے کی ہرگز ترغیب نہ دینا چاہیے اور نیز قانون سے اسکا امتناع  
ہونا چاہیے۔

### خاتمہ

جن ملکوں میں کج حفاظت تندرستی کے متعلق تدابیر پر غور ہوا ہو وہاں  
کچھ کم فحشیدان حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ بعض بیمار یاں جرے

جاتی رہی ہیں۔ بعض بیماریوں میں تخفیف ہو گئی ہو۔ یعنی اولن بیماریوں میں جنسے بربادی ہوتی تھی اور وہ اکثر واقع ہوتی تھیں دونوں میں تخفیف ہو گئی۔ زمانہ متوسط میں انگلستان میں کوڑھ کا مرض عام تھا۔ لیکن جبکہ مریضوں کو جہدار کھنکے کے واسطے اور تندرستوں کو اون سے ملنے کی انسداد میں قانون منظور ہو کر جاری کیے گئے تو چند روز بعد وہ مرض ملک سے بالکل جاتا رہا۔ چار سو برس کا عرصہ گزرا کہ جب ایک بھی اس مرض میں مبتلا نہیں ہوا۔ اسکے بعد ہی ایک مرتبہ انگریزی جہاز والوں میں وبال جان ہو گیا تھا۔ اب کبھی دیکھنے میں نہیں آتا۔ تجربے اور تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ اس قسم کی کوئی بیماری بھی نہ پیدا ہوگی کہ جہاں لیمون کا عرق اور تازی ترکاریاں بلسکتی ہیں۔ ۲۰۰ برس گذرے اگیٹونجرا اور دست لندن میں عام بیماریاں تھیں۔ جب سے اس شہر میں منار ب طور سے پانی کے نکاس کا بندوبست ہوا ہے اور عمدہ پانی مہیا کیا جاتا ہے۔ اس وقت سے ایک بھی اگیٹونجرا کے مرض میں مبتلا نہیں ہوا اور دست بھی جاتے رہے۔ جب تک مسیحی جنیور نے ٹیکہ کا ہنر دریافت نہیں کیا تھا کہ جو

آخری صدی میں دریافت ہوا۔ چیچک کے مرض میں انگلستان میں سالانہ ہزاروں آدمی مر جاتے تھے اور وہ مرض دس ہزار آدمی کے چہروں کو بگاڑ دیتا اور ایک یا دو دنوں آنکھیں کو رکڑتا ہندوستان میں چیچک ایک خوفناک تباہی کرتی ہے۔ سالانہ اموات اس مرض کے باعث غالباً پچاس ہزار ہوتی ہوئی۔ اور ان لوگوں کی تعداد جنکے چہرے بگڑ گئے ہیں یا جنکی آنکھیں جاتی رہی ہیں بے شمار ہے۔

ہندو لوگ گائے کی پوجا کرتے ہیں۔ اوس سے محبت رکھتے ہیں تاہم ایک عجیب بیہودہ طور سے اوس دو اکو جس سے چیچک کا ازالہ ہوتا ہے اور جو وہ پاک جانور اونکو نذر کرتا ہے انکار کرتے ہیں۔

بخارا، شمال چیش ہند کے قصباتی اور دیہاتی آبادیوں کے واسطے سخت سرائیں ہیں۔ اسمین کچھ شبہ نہیں کہ پانی کئی گھنٹے نکاس سے اور خالص پانی کے ہونے سے اونہیں بہت کچھ تخفیف ہو جائیگی۔ جب کہ علم حفاظت تندرستی لوگوں کے عقائد پر خود ہی نقش کوگا اور اوس کے قوانین سوشیل نیز عمدہ



قانونی اثرات جب عمل میں آویں گے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ  
اس بد نعت اور بد سے مبتلا ہی صیبت ملک میں جو زمانہ آئندہ آویگا  
وہ زمانہ حال سے بہتر ہو گا ❖



احمد علی کی رسالہ حکمت و نصیحت کا عمدہ مقالہ حسب

ارشاد فیض نبی و مجمع الکلمات معدن

احسانات امیر العیاشان سرپا خیز احسان

عنوان صحیفہ دریادلی حاجی محمد اعلیٰ

خان صاحب بہادر رئیس تاملی

مطبع نظامی افغان پو

میں طبع ہوا

۱۳۰۱

۹۵۶۲

۱۲۲

